

2019年11月16日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【いも煮（山形県）】

<材料>一人分

さといも	150 g
牛もも肉(バラ肉)	75 g
板こんにゃく	40 g
白ねぎ	25 g
水	225 g
ほんだし	3.8 g
調味料	
┌ こいくちしょうゆ	18 g
	(大さじ 1)
清酒	1.25 g
└ 三温糖	4.5 g

<作り方>

- ① さといもは、皮をむき、大きいものは半分に切り、大きさをそろえる。塩でもみ、水洗いしてぬめりをとって、ザルにあげる。
- ② 牛肉は、4cm幅に切る。こんにゃくは、一口大に手でちぎって、下ゆでする。ねぎは、1cm長さに切る。
- ③ 鍋にほんだし・水を入れ、さといも・こんにゃく・調味料の半量を入れて、15分煮る。
- ④ さといもがやわらかくなったら、牛肉を加え、アクを取り、残りの調味料を入れて、さらに5分加熱。ねぎを入れて、もうひと煮立ちさせて、盛り付けます。

好みで、七味をかける。

にんじん、れんこん、ごぼうなど、根菜をたくさん入れると更にヘルシー！

